

Gesund trotz Corona?

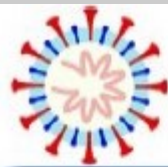
Die Mehrzahl der Menschen, die mit SARS-CoV-2 in Kontakt kommen, bemerken nichts von ihrer Infektion. Etwa ein Fünftel der Infizierten leidet unter leichten, vorübergehenden Gesundheitsstörungen. Einige Menschen erkranken schwer. Und manche von ihnen versterben mit der Infektion.

Sterblichkeit oder die Häufigkeit von Langzeitstörungen stehen im Zusammenhang mit einer Entgleisung der Immunantwort. Daran sind in der Regel viele Faktoren beteiligt. Man spricht dann von einer „Abwehr im Ausnahmezustand“ oder von einem „Zytokinsturm“. Aktionistische Bekämpfungsstrategien („Hochdosiertes Chloroquin“, „Remdesivir“, „schnelles Intubieren“,...) erwiesen sich bei der Behandlung von SARS-CoV-2 nicht als sinnvoll.

Im Gegensatz zu Influenza ist Covid-19 keine Erkrankung der Lungenbläschen. Das Virus stört bestimmte, mit der Immunreaktion verbundene, Zellfunktionen. Betroffen sind u.a. Zellen der Auskleidung kleiner Blutgefäße.

## **Aktuelle Bewertungen der Zusammenhänge:**

- Corona-Aussöhnung: Alternativen zu Lockdown und Laufenlassen. 07.07.2021 (pdf 60 Seiten) – Antwort auf Kritik
- Autorengruppe um Matthias Schrappe – Intensiv: Förderung nicht bedarfsgerecht 23.07.2021 –
- John Ioannides: Warum die Wissenschaft irrte. 28.06.2021 (Interview 60 Min) –
- Corona-Strategie –
- Auswahl regelmäßig gepflegter Informationsseiten zu Covid-19: siehe unten



**SARS-CoV-2**

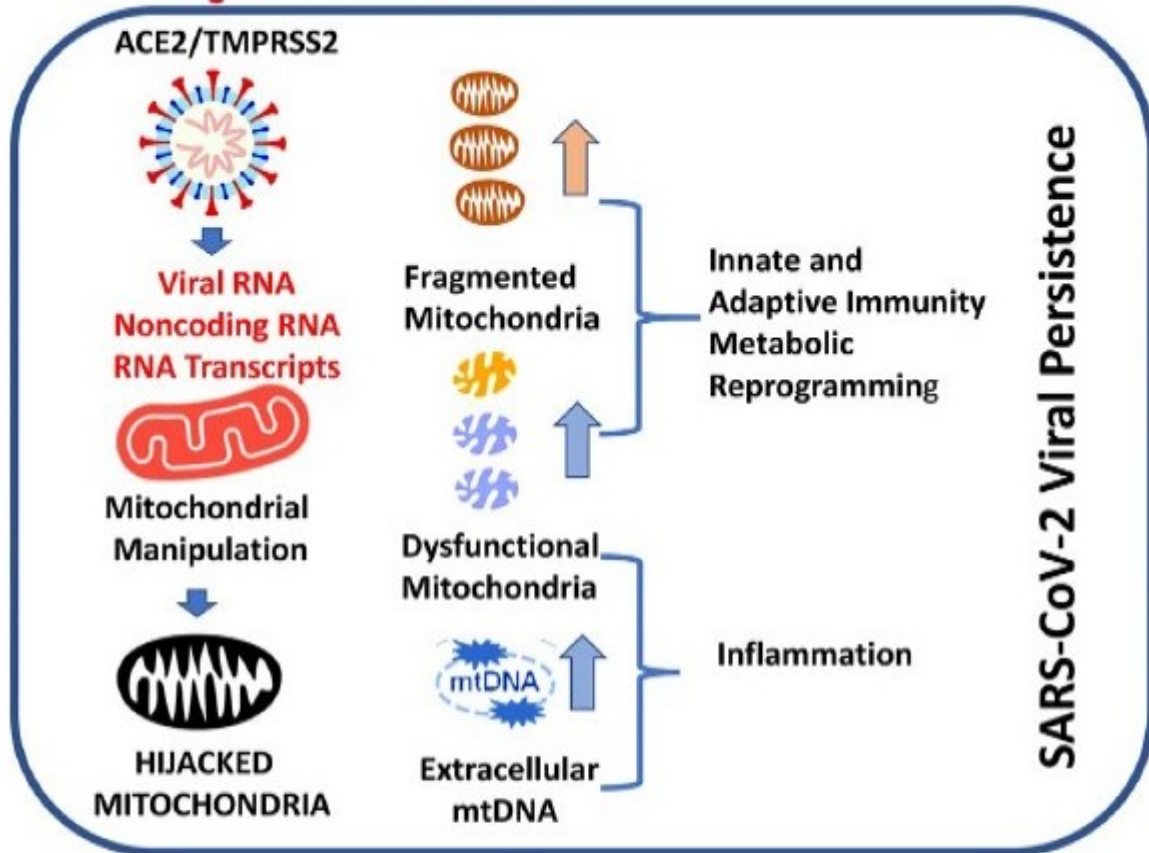


Fig. 9. Mechanisms involved in SARS-CoV-2 hijacking of host mitochondria. Schematic showing the SARS-CoV-2 entry into the host cell utilizing angiotensin-converting enzyme carboxypeptidase 2 (ACE2), a polymorphic protein that regulates mitochondrial function. Upon entry into the cells, viral RNA and proteins localize to mitochondria. Postinfection noncoding RNA may also regulate host proteins (such as USP30) involved in mitochondrial dynamics. SARS-2-CoV-2 appears to hijack host mitochondria to suppress host immunity by regulating mitochondrial dynamics, mitochondrial function, and mtDNA release. Hijacking mitochondria may be one of the essential mechanisms leading to COVID-19.

Graphik aus: Singh: SARS-CoV-2 hijacking of host mitochondria. Am J Physiol Cell Physiol 2020; 319(2):C258-C267

## Impfungen gegen Covid-19: Mehr Nutzen als Schaden?

Impfungen sollen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Infektion oder eines schweren Erkrankungsverlaufes senken. Dieser Vorteil muss gegen

mögliche, kurz- oder langfristige Nebenwirkungen abgewogen werden. Im Zusammenhang mit neuen Gen-basierten Impftechniken ist das unbekannte Nichtwissen groß.

Bei Impfkampagnen seit Januar 2020 wird der Placebo-Effekt deutlich ausgeprägt sein: Angsterzeugung über Monate und Sicherheitsillusion durch ein bedeutsam-schmerzhaft-einprägsames Ritual.

Bei Kindern werden mRNA-Impfstoffe im Alter von 12-17 Jahren ohne Vorerkrankungen derzeit von der STIKO nicht allgemein empfohlen. Nach ärztlicher Aufklärung und bei individuellem Wunsch und Risikoakzeptanz des Kindes oder Jugendlichen bzw. der Sorgeberechtigten möglich. (RKI) das Haftungsrisiko liegt bei den impfenden Ärzt:innen, die über die Risiken und das unbekannte Nicht-Wissen aufklären müssen. Das gilt besonders für gleichzeitige Anwendung unterschiedlicher Pharmaprodukte (ten, u.a. da nicht allgemein empfohlen (HPV-Impfung, erstes Pillenrezept, Comirnaty).

## **Information zur Risikoabwägung:**

- Ärzte für Individuelle Impfscheidung –
- Fragen zur Haftung bei Kinderimpfungen an Stephan Weil (Land Nds), 14.07.2021 –
- Fragen an die Ständige Impfkommission am RKI vom 16.02.2021 –
- Antwort der STIKO am 26.02.2021 –
- Weitere Hinweise siehe unten

## **Beliebt bei Infektionen: Krieg führen**

Seit über 120 Jahren geht die Medizin zielgenau „gegen“ neue Bedrohungen vor. Seit Paul Ehrlich seine ersten „magischen Kugeln“ im Krieg gegen die Erreger erfand. Mit der Entwicklung immer wirksamerer Waffensysteme (Antibiotika, Desinfektionsmittel, Impfungen, ...) schien diese kriegerische Medizin alternativlos zu sein.

Bis heute konzentriert sich die Medizin auch bei der Abwehr unsichtbar Viren-Gefahren auf Bekämpfung und Abwehr: Kontaktbeschränkungen, „Alltagsmasken“, Medikamente, Impfungen ...

Psychotherapeuten, wie Paul Watzlawick und Steve deShazer, dagegen warnten

vor den Folgen von „Problem-Trancen“. Die monokausale Fixierung auf ein Hindernis, führe zu immer neuen Bekämpfungsstrategien. „Mehr-des-selben“ sei meist ebenso sinnlos, wie mit dem Kopf gegen eine Wand anzurennen. Bei diesem Verhalten vergäße man den Gesamtzusammenhang und überhöhe das Einzelproblem. Die Konsequenz seien dann „Verschlimm-Besserungen“. Solange bis das Ende der Therapie, das Problem löse.



### Die Ungeimpften sind unter uns!

„Ich hab einen erwischt. Er war auf der Terrasse und hat geraucht!“ -  
 „Ein Missverständnis!“

„Er hat geprahlt nicht geimpft zu sein. Die anderen Gäste haben ihn angezeigt.“  
 „Das war nur ein Witz!! Ich bin geimpft!“ -  
 „Darf ich mal Ihren QR-Code sehen?“ -

„Natürlich nicht, denn beim Abhauen hab ich mein Handy verloren. Aber ich hab mich gestern mehrmals stechen lassen. Hier der Beweis!“  
 „Halten Sie mich für einen Idioten? Das sind Ameisenstiche!“ - Los: sofort in den Bloc!“

# Die vergessene Strategie: Beruhigen

Seit Beginn des 21. Jahrhunderts ist bekannt, dass Menschen nicht nur von Bakterien und Viren umgeben sind, sondern ebenso aus ihm bestehen (s.u. Mikrobiom). Ob Menschen eine Infektion folgenlos überstehen oder sterben, hängt nicht nur von dem Erreger ab. Mit einem gesunden Mikrobiom ist es im Zusammenspiel mit einem effektiven Immunsystem, durchaus möglich, trotz einer Infektionen gesund zu bleiben.

Bereits ein halbes Jahrhundert vor Paul Ehrlich hatte der Chemiker Antoine Béchamp beobachtet, wie sich mikroskopisch kleine „Keime“ auf der Oberfläche faulender Pflanze vermehrten. Waren seine Labor-Kräuter gesund, konnte er keine „Keime“ mehr auf ihnen nachweisen. Daraus schlussfolgerte er, Infektionen seien Hinweise für oder die Folge von Krankheiten.

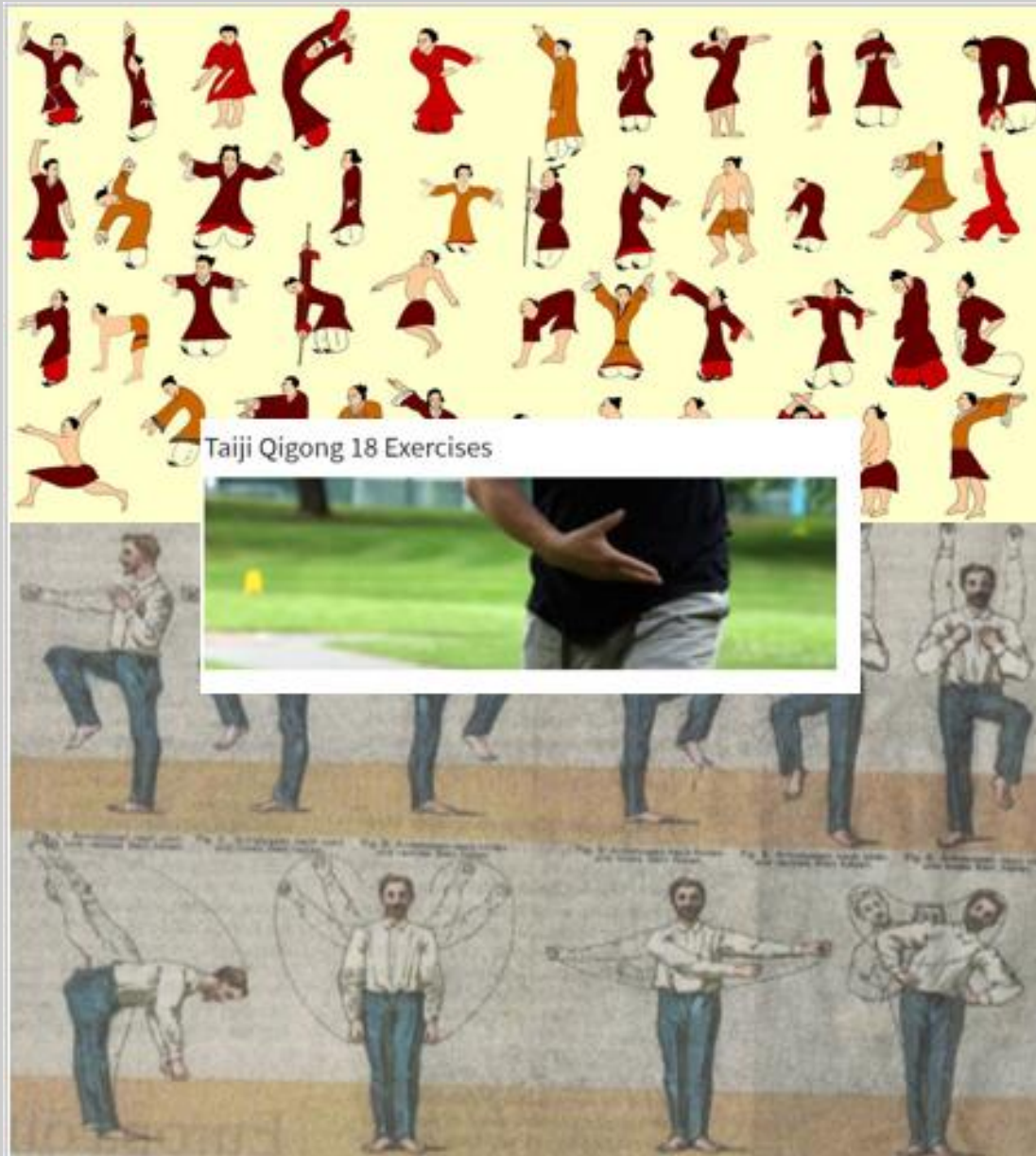


Bild: Achtsame Bewegungen – Same-Same but different:  
 Oben Mawangdui-Grab in China, um 200 v.u.Z.,  
 unten Rudolf Bilz um 1910,  
 Mitte: moderne Bewegungen (Taiji-Forum)

## Anderer Blick auf Krankheit: Störungsfrei mit Belastungen umgehen

Der Soziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) entwickelte diese Sicht weiter und beschrieb (ergänzend zu den körperlichen) auch psychologische Merkmale bei Menschen, die trotz starker Belastungen gesund blieben:

Die Herausforderungen erschienen dann den Betroffenen,

in ihrer persönlichen Bedeutung verstehbar und

- *Sie passten zu einem zu einem Modell der Realität, das einen Handlungsrahmen zu eröffnen schien.*

hand-hab-bar zu sein, und

- *Zu klein hätten die Belastungen nicht zu Lerneffekten geführt.*
- *Zu groß oder überwältigend hätten sie Stress oder gar Panik ausgelöst.*

in einem größeren Zusammenhang einen (persönlichen nachvollziehbaren) Sinn zu ergeben.

- *Sie vermittelten das Gefühl, dass „die Situation ‚mich‘ brauche,“*

Inzwischen wurde tatsächlich belegt, dass das Immunsystem am effektivsten arbeitet, wenn es beruhigt wird: Durch das eigene Nervensystem und durch Beziehung zu anderen. Wird das Immunsystem durch Angst, oder noch schlimmer durch Stress, gestört, reagiert es fahrig, ineffektiv oder übersteigert.

Die Immunfunktion wird durch immer mehr Informationen nicht verbessert. Eine Flut von Daten, die nicht sofort in sinnvolle persönliche Zusammenhänge eingeordnet werden kann, erzeugt noch mehr Stress. Und damit wird eine wirksame Immunfunktion ausgebremst.

Wichtiger, als rationale Aufklärung, ist es deshalb, bei jeder Art von Erkrankung, zuerst für Ruhe, Beruhigung, Vertrauen, Sicherheit und soziale Unterstützung zu sorgen.

Das gilt analog auch für den gesellschaftlichen Umgang mit Epidemien: Bevölkerungen, die „ruhig & besonnen“ mit einer Belastung umgehen können, haben bessere Chancen eine Notsituation zu bewältigen, als andere, die gestresst, hektisch und panisch reagieren.

## **Immer sinnvoll**

Wer ohne akute und schwer verlaufende Atemwegsinfektionen durch ein Grippesaison kommen möchte, sollte

## Sich beruhigen

- Angst und Stress lösen ...
- Fröhlichkeit, Spaß, Lebenslust und Neugier wiederentdecken ...

## Frei und entspannt atmen: achtsam und in guter Luft.

- *Atemvolumen verbessern ...*

## Sich dem Sonnenlicht aussetzen.

- *Sinn: Vitamin-D-Herstellung steigern ... ggf. im Winter Vitamin D ergänzen ...*

## Sich viel und entspannt bewegen.

- *Immun-Rhythmus stabilisieren ...*

## Ausgiebig schlafen.

- *Immunsystem ungestört arbeiten lassen ...*

## Sich gesund ernähren.

- *Den Bioreaktor ‚Mikrobiom‘ optimal befeuern ...*

## Stress-arm leben.

- *Frieden machen, mit dem was ist, und das Immunsystem nicht stören.*

## Auf Hygiene achten.

- *Die Belastungen gering halten ...*

## Nicht rauchen.

- *Die Immunfunktion nicht verwirren und schädigen ...*



# Regelmäßig aktualisierte Informationsseiten

- Autorengruppe um Matthias Schrappe
- CEBM – Oxford Centre of Evidence based Medicine –
- Cochrane –
- Coronaaussöhnung –
- Corona-Strategie –
- Degam –
- EBM-Netzwerk –
- Euro-Momo –
- Flu-Europe –
- IQWiG –
- Lancet –
- SWPRS –
- WHO –

## Mehr

- Mikrobiom & Immunfunktion –
- Beruhigungsnerv –
- Krisen-Philosophie –
- Test & Statistik –

## Blog

Artikel zu Covid-19 von März 2020 – Juli 2021

- Covid-19-Texte (pdf)
- Covid-19-Impfung (pdf)
- Covid-19 und Kinder